FLU.GOV Les mesures à prendre face à la grippe.

Grippe H1N1 2009 :
Informations à l'attention du grand public

Si vous présentez certains ou l'ensemble des symptômes suivants, il est possible que vous soyez atteint par la grippe :

- fièvre (symptôme non systématique chez les personnes atteintes)
- toux
- maux de gorge
- nez qui coule ou bouché
- courbatures
- maux de tête
- frissons
- fatigue
- diarrhée et vomissements éventuels

SI VOUS PENSEZ QUE VOUS ÊTES ATTEINT PAR LA GRIPPE

- Restez chez vous et tenez-vous autant que possible à distance des autres. Couvrez-vous le nez et la bouche en présence d'autres personnes (masque facial ou mouchoir).
- Si vous ne faites pas partie des catégories à risque (jeunes enfants, femmes enceintes, personnes présentant des problèmes de santé antérieurs tels que l'asthme ou le diabète ou personnes âgées de 65 ans et plus), prenez du paracétamol (Tylenol) ou de l'ibuprofène et buvez beaucoup.
- Restez chez vous au moins 24 heures après la disparition de votre fièvre sans prise de médicament pour faire baisser la fièvre.
- La plupart des gens se rétablissent sans traitement et n'ont pas besoin d'assistance médicale. Toutefois, si vous faites partie des catégories à risque, consultez votre prestataire de soins de santé si vous présentez les symptômes de la grippe.

Toute personne présentant les signes suivants doit consulter d'urgence un médecin :

ENFANTS

- Respiration rapide ou difficultés respiratoires
- Peau virant au bleu
- Prise de boisson en quantité insuffisante
- Enfant ne se réveillant pas ou n'interagissant pas
- Grande irritabilité allant jusqu'au refus d'être tenu
- Amélioration des symptômes grippaux puis rechute accompagnée de fièvre et d'une toux plus violente
- Fièvre et rougeurs

ADULTES

- Difficulté respiratoire ou essoufflement
- Douleur ou oppression au niveau de la poitrine ou de l'abdomen
- Vertiges soudains
- Confusion
- Vomissements violents ou persistants
- Amélioration des symptômes grippaux puis rechute accompagnée de fièvre et d'une toux plus violente